Grip op je gedachten

De training Grip op je gedachten is het vervolg op de training Grip op je emoties.

Je gaat ontdekken welke niet-helpende gedachten jou belemmeren om je emoties te reguleren. Het uitdagen van gedachten is in de training een essentiële vaardigheid waar jij mee gaat werken. Deze vaardigheid kan jou helpen om je beter te voelen.

Onze niet-helpende gedachten zijn vaak zo automatisch dat het veel oefening vergt om deze om te buigen naar meer helpende gedachten en deze vervolgens eigen te maken. Je zult merken dat de niet-helpende gedachte zich niet makkelijk laat verdrijven.

Tijdens deze training nodigen we eenmaal jullie belangrijke naasten uit bij de laatste bijeenkomst. Dit biedt de gelegenheid om de communicatie te versterken en inzicht te vergroten.

De agenda van deze steungroep-bijeenkomst vullen we samen in. Het is belangrijk dat deze bijeenkomst informatief wordt, dit houdt in dat we niet over persoonlijke dingen praten.

Deze training omvat 6 bijeenkomsten van 2 uur.

Overleg met je behandelaar of deze je kan aanmelden via trainingen@ggze.nl

Grip op je gedachten is een product van GGzE Direct

GGzE

www.ggze.nl/direct